

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA CABANG  
OLAHRAGA FUTSAL MELALUI PENDEKATAN GERAK  
MANIPULATIF PADA USIA 8-13 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

FAKHRUDDIN MAULANA YAZIT ZURAIN RITONGA  
41182191170043

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2022

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA CABANG**  
**OLAHRAGA FUTSAL MELALUI PENDEKATAN GERAK**  
**MANIPULATIF PADA USIA 8-13 TAHUN**

OLEH :

**FAKHRUDDIN MAULANA YAZIT ZURAIN RITONGA**

41182191170043

Disetujui Oleh:

Pembimbing



**Domi Bustomi, M.Pd**

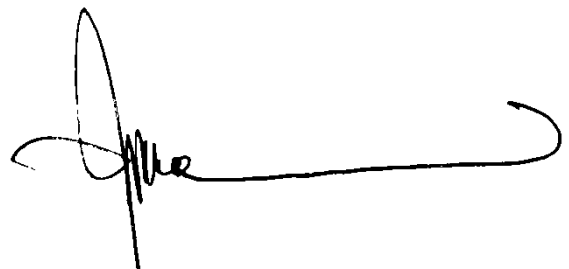
mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA BEKASI



**Yudi Budianti, S.Pd.,M.Pd**

Ketua Program Studi PJKR FKIP



**Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA CABANG  
OLAHRAGA FUTSAL MELALUI PENDEKATAN GERAK MANIPULATIF  
PADA USIA 8-13 TAHUN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**Fakhruddin Maulana Yazit Zurain Ritonga**

**41182191170043**

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada Tanggal 14 Juli 2022

Dan dinyatakan memenuhi syarat

### Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO	(.....)
Anggota	: Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO	(.....)
Anggota	: Azi Faiz Ridlo, M.Pd	(.....)
Anggota	: Andini Dwi Intani, M.Or	(.....)

Bekasi, 14 Juli 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Fakhruddin Maulana Yazit Zurain Ritonga

NPM : 41182191170043

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal Melalui Pendekatan Gerak Manipulatif Pada Usia 8-13 Tahun

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pemikiran saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 14 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Fakhruddin Maulana Yazit Zurain Ritonga

NPM : 41182191170033

## ABSTRAK

**Fakhruddin Maulana Yazit Zurain Ritonga, 41182191170043.** Skripsi berjudul “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal Melalui Pendekatan Gerak Manipulatif Pada Usia 8-13 Tahun”. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal Melalui Pendekatan Gerak Manipulatif Pada Usia 8-13 Tahun agar dapat dikembangkan serta memperbaiki kelincahan saat melakukan olahraga futsal dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi di Latihan Club/ekskul Futsal. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian tetapi karena pandemic Covid 19 penelitian hanya sampai 5 langkah penelitian.

Penelitian *Research and Development* yang divalidasi oleh 3 ahli. Penelitian ini menggunakan model penelitian Research and Development (R&D). Hasil dari penelitian model latihan kelincahan pada cabang olahraga futsal melalui pendekatan gerak manipulatif pada usia 8-13 tahun memiliki skor 95,8% dari ahli Futsal, ahli Kepeleatihan, ahli Motorik, materi berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kelincahan atlet futsal, sebaiknya perlu dibina terlebih dahulu dalam hal ini kami menyarankan kelincahan dalam melakukan Futsal.

Kata Kunci : Model Latihan, Gerak Manipulatif, Kelincahan, Futsal.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Adapun judul skripsi ini ialah “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal Melalui Pendekatan Gerak Manipulatif Pada Usia 8-13 Tahun” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung baik berupa tenaga maupun pikiran sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Maka dari itu perkenankan lah saya untuk mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. Selaku ketua Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Domi Bustomi M.Pd selaku Dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Unisma Bekasi.
6. Kedua orang tua saya serta keluarga saya yang telah memberikan semangat dan support agar saya menjadi orang yang berhasil didunia dan akhirat.
7. Sahabat seperjuangan saya : Kelas C Penjas 2017 yang selalu memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah memabantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Walaupun demikian, dalam laporan penelitian ini, peneliti menyadari masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharpakan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua terutama bagi pendidikan jasmani.

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*“Tidak Harus Hebat Untuk Memulai,Tapi Anda Harus Memulai untuk menjadi orang hebat”*

### **Persembahan**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini :

1. Kepada kedua orang tua bapak Haris Kurnia Yusup, S.Sos dan ibu Tri Hastuti, S.Pd sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangiku atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada kakak-kakakku tercinta yang tak pernah lelah memberikan semangat, motivasi dan selalu berdoa untuk kesuksesanku.
3. Kepada keluarga besarku yang selalu menemani, menasihati dan menyemangatiku hingga saya berhasil menyelesaikan karya ku ini.
4. Kepada dosen Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
5. Kepada Bapak Domi Bustomi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak sekali saran dan masukan dalam penelitian ini.



6. Kepada The Sariawan dan PJKR Kelas C 2017 yang sudah banyak memberikan semangat dan masukan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 14 Juli 2022

Yang menyatakan,

**Fakhrudin Maulana Yazit Zurain Ritonga**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah .....	4
2. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Spesifikasi Produk .....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	7
A. Hakikat Futsal .....	7
1. Pengertian Futsal .....	7
2. Pengertian Permainan Futsal .....	13
B. Hakikat Kelincahan .....	17
1. Pengertian Kelincahan .....	17
C. Hakikat Latihan .....	18
1. Pengertian Latihan .....	18
2. Tujuan Latihan.....	18
3. Variasi Latihan .....	19
D. Pengembangan Model .....	20
E. Hakikat Model .....	21
F. Gerak Manipulatif.....	21
G. Penelitian Yang Relevan.....	22
H. Kerangka Berfikir .....	22
BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....	24
A. Metode Penelitian .....	24

B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
C.	Desain Penelitian .....	25
D.	Definisi Operasiona Penelitian .....	27
E.	Prosedur Pengembangan.....	28
F.	Instrumen Penelitian .....	30
G.	Teknik Analisis Data .....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		34
A.	Produk Pengembangan .....	34
1.	Analisis Kebutuhan Data .....	34
2.	Deskripsi Draft Produk Awal .....	35
3.	Validasi Ahli.....	46
4.	Revisi Draft Produk Awal .....	50
5.	Kajian Produk Akhir.....	62
6.	Hasil Penilaian Rata-Rata Uji Validasi .....	73
7.	Pembahasan .....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		77
A.	Kesimpulan .....	77
B.	Saran .....	77
DAFTAR PUSTAKA .....		78
LAMPIRAN.....		80
RIWAYAT HIDUP.....		121

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Dasar Passing .....	9
Gambar 2.2 Teknik Dasar Control .....	10
Gambar 2.3 Teknik Tendangan Lambung.....	10
Gambar 2.4 Teknik Dribbling .....	11
Gambar 2.5 Teknik Shooting .....	11
Gambar2.6 Teknik Heading .....	13
Gambar 2.7 Ukuran Lapangan Futsal.....	14
Gambar 2.8 Bola Futsal.....	15
Gambar 2.9 Tiang Gawang .....	16
Gambar 3.1 Langkah Penelitian .....	26
Gambar 4.1 L Agility Dribbling.....	36
Gambar 4.2 Zig-Zag Manipulatif .....	37
Gambar 4.3 B Agility Dribbling.....	38
Gambar 4.4 Star Agility Dribbling.....	39
Gambar 4.5 D Agility Dribbling .....	40
Gambar 4.6 Two Foot Run And Shoot .....	41
Gambar 4.7 Lateral Run Dribbling .....	42
Gambar 4.8 T Sprint Pass.....	43
Gambar 4.9 Hop Scotch Shooting.....	44
Gambar 4.10 Dribbling 4 Shoot .....	45
Gambar 4.11 L Agility Dribbling.....	63
Gambar 4.12 Zig-Zag Manipulatif .....	64
Gambar 4.13 B Agility Dribbling .....	65
Gambar 4.14 Star Agility Dribbling.....	66
Gambar 4.15 D Agility Dribbling .....	67
Gambar 4.16 Two Foot Run And Shoot .....	68
Gambar 4.17 Lateral Run Dribbling .....	69

Gambar 4.18 T Sprint Pass.....	70
Gambar 4.19 Hop Scotch Shooting.....	71
Gambar 4.20 Dribbling 4 Shoot .....	72

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian .....	25
Tabel 3.2 Kategori Presentase Kelayakan .....	33
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan .....	34
Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Ahli Futsal .....	47
Tabel 4.3 Data Hasil Penilaian Ahli Kepelatihan .....	48
Tabel 4.4 Data Hasil Penilaian Ahli Motorik .....	49
Tabel 4.5 Perbedaan Antara Draft Produk Awal Dengan Produk Revisi .....	51
Tabel 4.6 Kategori Kelayakan Skala Presentase .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Keterangan Pembimbing.....	80
LAMPIRAN 2 Surat Keterangan Validasi.....	81
LAMPIRAN 3 Penilaian Expert Judgment Ahli Futsal.....	84
LAMPIRAN 4 Penilaian Expert Judgment Ahli Kepelatihan .....	94
LAMPIRAN 5 Penilaian Expert Judgment Ahli Motorik.....	99
LAMPIRAN 6 Kartu Bimbingan Skripsi.....	109
LAMPIRAN 7 Sertifikat Lisensi Coach M Fajar Fardy .....	110
LAMPIRAN 8 Alat-Alat Yang Digunakan .....	111
LAMPIRAN 9 Foto-Foto Penelitian.....	113
LAMIRAN 10 Keterangan Pertemuan Dengan Para Ahli.....	116